

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Seiring perkembangan zaman, berbagai bidang di dunia mengalami kemajuan yang mengarah kepada hidup yang lebih praktis. Kemajuan teknologi sudah tidak dapat dihindari dalam kehidupan ini, karena kemajuan teknologi akan berjalan sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan. Menurut Farindra (2018), sekarang ini hampir semua aktivitas kehidupan di dominasi oleh alat bantu yang serba modern sebagai hasil dari kemajuan IPTEK, sehingga aktivitas jasmani hampir tidak di fungsikan dan dampaknya sangat mempengaruhi pola hidup manusia yang berakibat pada krisis gerak serta gangguan fisik yang berkenaan dengan kesehatan dan kebugaran. Kemudian, seseorang diberikan kemudahan yang luar biasa dalam penggunaan teknologi, semisal penggunaan aplikasi cepat saji untuk makanan dan minuman, alat-alat elektronik yang memudahkan penggunaanya untuk bermalas-malasan yang pada akhirnya adalah terjadi perilaku sedenter dimana pengeluaran energi yang sangat rendah dalam aktivitas seperti duduk, menonton, dan bermain game di depan layar monitor (Al-domi et al., 2019).

Perilaku sedenter didefinisikan aktivitas yang dicirikan oleh pengeluaran energi ≤ 1.5 ekuivalen metabolik (MET). Adapun Menurut Kim (2017) MET merupakan singkatan dari *Metabolic Equivalen*, dimana istilah MET digunakan sebagai satuan untuk mengukur perbandingan jumlah energi yang diperlukan terhadap masa tubuhnya pada saat melakukan aktivitas fisik, semakin tinggi nilai METs suatu aktivitas maka kebutuhan energi yang digunakan juga akan semakin besar. Kemudian, contoh dari perilaku sedenter adalah menonton televisi, bermain *video game*, membaca, dan bermain *handphone* dalam jangka waktu yang lama dalam sehari. Sedangkan perilaku sedenter menurut Arundhana (2016) adalah berbagai bentuk kemudahan yang menjadikan praktis dan berdampak pada penurunan aktivitas fisik yang menjurus pada peningkatan perilaku sedenter yang menghasilkan pola hidup yang santai yang bisa berdampak buruk pada kesehatan. Sehingga dari pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku sedenter adalah gaya hidup seseorang dengan pengeluaran energi yang sedikit serta aktivitas yang

sangat rendah yang dapat menimbulkan dampak berbahaya pada kesehatan seseorang.

Perilaku sedenter telah dikaitkan dengan penyakit metabolik seperti obesitas, hipertensi, diabetes yang dapat menyebabkan kematian. Menurut Zhang (2020) perilaku sedenter yang berkepanjangan dapat menyebabkan berbagai macam penyakit kesehatan yang merugikan, seperti kebugaran fisik yang rendah, peningkatan risiko adipositas, penyakit kardiovaskular, dan kesehatan mental yang memburuk. Perilaku sedenter terbukti berhubungan dengan obesitas, hipertensi, dan risiko penyakit kardiometabolik, mental dan emosi yang buruk untuk kesehatan. Kemudian setelah melihat penjelasan tersebut, dari berbagai macam penyakit yang timbul dari akibat perilaku sedenter, salah satunya adalah obesitas.

Obesitas adalah suatu penyakit yang dapat mengakibatkan masalah emosional dan sosial. Sedangkan menurut Farindra (2018) obesitas adalah suatu keadaan di mana terdapat lemak secara berlebihan atau tidak normal yang dapat mengganggu kesehatan. Adapun yang menjadi penyebab utama obesitas adalah asupan energi melebihi energi yang keluar sebagai akibat perubahan genetik maupun lingkungan. Adapun akibat yang ditimbulkan oleh obesitas adalah berbagai penyakit yang berbahaya seperti jantung, kanker, diabetes, dll. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa obesitas adalah akumulasi lemak yang abnormal di dalam tubuh seperti di lipatan bawah kulit dan jaringan lainnya karena ketidakseimbangan antara makanan yang masuk dan yang digunakan dengan demikian terjadi kelebihan kalori.

Anak-anak dan remaja di Negara Amerika Serikat menghabiskan waktu rata-rata 6-8 jam per hari untuk tidak bergerak. Tren serupa dilaporkan di Kanada, di mana anak-anak dan remaja menghabiskan waktu 8,6 jam per hari. Adapun gaya hidup yang menyebabkan obesitas diantaranya adalah pola penurunan aktivitas fisik dan peningkatan perilaku sedenter, khususnya menonton televisi dan penggunaan video / game komputer (Nascimento-Ferreira et al., 2019). Remaja yang menonton televisi > 2 jam per hari memiliki peluang lebih tinggi untuk mengalami obesitas dibandingkan dengan remaja yang menonton televisi < 1 jam per hari. Kemudian, remaja yang mengalami obesitas di negara Bhutan tergolong tinggi yaitu 29,12% dengan faktor penyebabnya adalah konsumsi makanan dan minuman cepat saji,

durasi tidur, dan aktivitas fisik yang buruk (Dendup et al., 2020). Berdasarkan penjelasan tersebut, ketidakaktifan fisik adalah salah satu penyebab utama yang dapat menyebabkan obesitas pada remaja.

Menurut Fu (2020) epidemi obesitas pada remaja menjadi permasalahan global yang setiap tahunnya terus meningkat. Adanya penambahan berat badan berlebih pada masa kanak-kanak dan masa remaja telah dikaitkan dengan masalah kesehatan seperti hipertensi, diabetes, dan depresi. Kejadian obesitas di negara-negara maju seperti di negara-negara Eropa, Amerika, dan Australia telah mencapai tingkatan epidemi. Akan tetapi hal ini tidak hanya terjadi di negara-negara maju, di beberapa negara berkembang obesitas justru telah menjadi masalah kesehatan yang lebih serius. Adapun masalah obesitas di Negara Jepang, terutama pada kalangan remaja menjadi perhatian utama pada bidang kesehatan di negara tersebut. Berdasarkan fakta tersebut, obesitas bukan hanya terjadi pada negara maju saja, akan tetapi di negara berkembang pun tidak menutup kemungkinan untuk terjadinya obesitas pada kalangan anak remaja dan menjadi perhatian khusus.

Remaja menurut Ortlieb & Cheek (2020) adalah mereka yang sedang mengalami pubertas dari seorang anak-anak menuju dewasa, dan berusia antara 10 dan 19 tahun. Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Pada realitanya, banyak remaja dan dewasa yang bekerja, makan, sarapan sambil duduk, mengemudi ke tempat kerja, duduk di tempat kerja, pulang, makan malam sambil duduk selama beberapa jam di depan TV hingga waktu tidur (Biddle et al., 2017). Tren tersebut menyebabkan peningkatan pada perilaku sedenter. Dalam tiga dekade terakhir, risiko kesehatan yang terkait dengan obesitas semakin meningkat dan menjadi ancaman. Terbukti dengan peningkatan obesitas yang tampaknya tak terhentikan selama bertahun-tahun, kemudian diberi label sebagai pandemi obesitas (Stone et al., 2018).

Semakin meningkatnya tren perilaku sedenter akibat dari perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dan juga mengingat bahaya obesitas terhadap kesehatan pada kalangan remaja. Maka dari itu, penulis tertarik mengambil judul penelitian “Perilaku Sedenter dan Obesitas pada Remaja : Tinjauan Sistematis”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini dibuat dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut :

1. Apa yang dimaksud dengan perilaku sedenter?
2. Apa penyebab perilaku sedenter pada remaja?
3. Bagaimana pengaruh perilaku sedenter terhadap obesitas pada remaja?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui definisi perilaku sedenter
2. Untuk mengetahui penyebab perilaku sedenter pada remaja
3. Untuk mengetahui pengaruh perilaku sedenter terhadap obesitas pada remaja

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pembaca mengenai perilaku sedenter sebagai faktor risiko masalah obesitas pada remaja
2. Manfaat Praktis
Secara praktis manfaat penelitian ini akan berguna untuk meneliti perilaku sedenter sebagai faktor risiko masalah obesitas pada remaja.

1.5 Struktur Organisasi

1. BAB I Pendahuluan, terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi.
2. BAB II Kajian Teori, terdiri dari landasan teori dan penelitian terdahulu
3. BAB III Metode Penelitian, terdiri dari metode penelitian, perencanaan penelitian, pengumpulan data, rancangan analisis data, rancangan sintesis data.
4. BAB IV Hasil Penelitian, pembahasan dan sintesis

5. BAB V Penutup, terdiri dari simpulan, implikasi dan rekomendasi
6. Daftar Pustaka.
7. Lampiran-lampiran.